

令和8年 2月分 学校給食こんだて表 [柿崎小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピビンバ(いためにく) セルフのピビンバ(ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	611	25.9	
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしフライ あおだいずサラダ せつぶんのすましじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず とうふ わかめ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ にんじん	595	23.5	
4	水	しよく パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	パン りんごジャム さとう オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	604	27.0	
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ こまつなのさっぱりおひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	626	22.8	
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものいそパンこやき(4年~2尾) アスパラなのマヨネーズあえ しおこうじにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ オリーブゆ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ アスパラな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	676	30.4	
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのトマトソースがけ はるさめサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たら ハム とうふ とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	トマト たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ	611	25.3	
10	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ごもくじる アスパラなとたまごのあえもの いちごのタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ソフトめん さとう あぶら いちごタルト	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ アスパラな キャベツ	646	24.1	
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまケチャップソース(4年~2尾) ポテトきんぴら だいこんとしらたまのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ みそ だいず	こめ ごま さとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ	604	23.3	
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~とうほく~】 さばのなんぶがやき わかめサラダ ひつつみ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく	こめ さとう ごま あぶら すいとん	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こんにゃく	682	26.3	
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため のりマヨサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パプリカ にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	666	26.8	
17	火	ちゅうか めん	はっこう にゅう マスカット	マーボーじる はるまき もやしのちゅうかあえ	はっこうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ にら メンマ しょうが にんにく キャベツ しいたけ もやし ほうれんそう	678	27.6	
18	水	セルフの シヤカシヤカ あげパン	ぎゅうにゅう	レモンドレッシングサラダ じゃがいものトマトにこみ キャラメルパウダー(あげパン)	ぎゅうにゅう ウイナー	パン あぶら ココアのもと さとう じゃがいも しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	583	20.6	
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご たくあんあえ さといものとしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう さといも	キャベツ もやし こまつな たくあん だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ	601	25.2	
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンビーンズカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	619	19.6	
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 いかのたつたあげ やさいのごまサラダ あわゆきスープ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん えのきたけ なめこ ながねぎ	594	26.3	
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨやき きりぼしだいこんのもの ごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく ながねぎ	633	29.4	
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのカレーこうじやき いなりあえ とうふのうすくずしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん かぶ こんにゃく	593	25.0	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ゆかりあえ わかめのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず ヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん あかしそ だいこん	689	23.9	

一食平均エネルギー：628 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：20.1 g 食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさんしよくざい
今月の地場産食材
アスパラ菜 だいこん
大根
にんじん
人参

しよくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
~日本一周 味めぐり~
がつ とうほくちほう
2月は東北地方

~節分について~

せつぶん きせつ わ ぶんめい ひです。せつぶんには まめ や あたま
節分は、季節の分かれる節目の日です。節分には「豆まき」をしたり、焼いた「いわし」の頭を
「ヒイラギ」という しょうぶのえだ あたま さし とくろ かざ して わざわ お いら 3日
「ヒイラギ」という植物の枝の頭に刺し、戸口に飾ったりして災いを追い払います。3日の給食は節
分にちなんだ献立です。

令和8年 2月分 学校給食こんだて表 [下黒川小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピピンバ(いためにく) セルフのピピンバ(ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	611	25.9	
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしフライ あおだいずサラダ せつぶんのすましじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず とうふ わかめ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ にんじん	595	23.5	
4	水	しよく パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	パン りんごジャム さとう オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	604	27.0	
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ こまつなのさっぱりおひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	626	22.8	
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものいそパンこやき(4年~2尾) アスパラなのマヨネーズあえ しおこうじにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ オリーブゆ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ アスパラな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	676	30.4	
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのトマトソースがけ はるさめサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たら ハム とうふ とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	トマト たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ	611	25.3	
10	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ごもくじる アスパラなとたまごのあえもの いちこのタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ソフトめん さとう あぶら いちごタルト	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ アスパラな キャベツ	646	24.1	
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまケチャップソース(4年~2尾) ポテトきんぴら だいこんとしらたまふのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ みそ だいず	こめ ごま さとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ	604	23.3	
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~とうほく~】 さばのなんびやき わかめサラダ ひつつみ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく	こめ さとう ごま あぶら すいとん	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こんにゃく	682	26.3	
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため のりマヨサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パプリカ にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	666	26.8	
17	火	ちゅうか めん	はっこう にゅう マスカット	マーボーじる はるまき もやしのちゅうかあえ	はっこうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ にら メンマ しょうが にんにく キャベツ しいたけ もやし ほうれんそう	678	27.6	
18	水	セルフの ジャカジャカ あげパン	ぎゅうにゅう	レモンドレッシングサラダ じゃがいものトマトにこみ キャラメルパウダー(あげパン)	ぎゅうにゅう ウイナー	パン あぶら ココアのもと さとう じゃがいも しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	583	20.6	
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご たくあんあえ さといものとしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう さといも	キャベツ もやし こまつな たくあん だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ	601	25.2	
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンビーンズカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	619	19.6	
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 いかのたつたあげ やさいのごまサラダ あわゆきスープ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん えのきたけ なめこ ながねぎ	594	26.3	
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨやき きりほしだいこんのもの ごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さといも	きりほしだいこん にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく ながねぎ	633	29.4	
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのカレーこうじやき いなりあえ とうふのうすくすじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん かぶ こんにゃく	593	25.0	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ゆかりあえ わかめのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず ヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん あかしそ だいこん	689	23.9	

一食平均エネルギー：628 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：20.1 g 食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさんしよくざい
今月の地場産食材

な だいこん
アスパラ菜 大根

にんじん
人参

しよくひ
食育の日

にほんいっしゅうあじ
~日本一周 味めぐり~

がつ とうほくちほう
2月は東北地方

せつぶん
~節分について~

せつぶんは、きせつ わ ぶんめい ひです。せつぶんは、まめ や いた「いわし」のあたまを
「ヒイラギ」というしよくのえだ あたまを、とくろ かざりして わざわ ばら ばら
分にちなんだ献立です。

令和8年 2月分 学校給食こんだて表 [上下浜小学校] 上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピピンバ(いためにく) セルフのピピンバ(ナムル) たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん はくさい ながねぎ	611	25.9	
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしフライ あおだいずサラダ せつぶんのすましじる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず とうふ わかめ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ にんじん	595	23.5	
4	水	しよく パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	パン りんごジャム さとう オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ こめこ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	604	27.0	
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグのおろしソースがけ こまつなのさっぱりおひたし さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい えのきたけ ながねぎ こんにゃく	626	22.8	
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 ししゃものいそパンこやき(4年~2尾) アスパラなのマヨネーズあえ しおこうじにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ オリーブゆ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	キャベツ アスパラな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	676	30.4	
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのトマトソースがけ はるさめサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう たら ハム とうふ とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	トマト たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ	611	25.3	
10	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ごもくじる アスパラなとたまごのあえもの いちこのタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ソフトめん さとう あぶら いちごタルト	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ アスパラな キャベツ	646	24.1	
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまケチャップソース(4年~2個) ポテトきんぴら だいこんとしらたまふのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ みそ だいず	こめ ごま さとう かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ながねぎ	604	23.3	
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~とうほく~】 さばのなんびやき わかめサラダ ひつつみ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく	こめ さとう ごま あぶら すいとん	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こんにゃく	682	26.3	
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのBBQソースいため のりマヨサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パプリカ にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	666	26.8	
17	火	ちゅうか めん	はっこう にゅう マスカット	マーボーじる はるまき もやしのちゅうかあえ	はっこうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう はるさめ こむぎこ こめこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ながねぎ にら メンマ しょうが にんにく キャベツ しいたけ もやし ほうれんそう	678	27.6	
18	水	セルフの シヤカシヤカ あげパン	ぎゅうにゅう	レモンドレッシングサラダ じゃがいものトマトにこみ キャラメルパウダー(あげパン)	ぎゅうにゅう ウイナー	パン あぶら ココアのもと さとう じゃがいも しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	583	20.6	
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご たくあんあえ さといものとんじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ さとう さといも	キャベツ もやし こまつな たくあん だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ	601	25.2	
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンビーンズカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	619	19.6	
24	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【げんえんのひ】 いかのたつたあげ やさしいごまサラダ あわゆきスープ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん えのきたけ なめこ ながねぎ	594	26.3	
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨやき きりぼしだいこんのもの ごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく ながねぎ	633	29.4	
26	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのカレーこうじやき いなりあえ とうふのすくすく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう もやし にんじん かぶ こんにゃく	593	25.0	
27	金	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ゆかりあえ わかめのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ だいず ヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん あかしそ だいこん	689	23.9	

一食平均エネルギー：628 Kcal たんぱく質：25.2 g 脂質：20.1 g 食塩：2.1 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさんしよくざい
今月の地場産食材

アスパラ菜 だいこん
大根

にんじん
人参

しよくいく ひ
食育の日

にほん いっしゅう あじ
~日本一周 味めぐり~

がつ とうほくちほう
2月は東北地方

せつぶん
~節分について~

せつぶんは、きせつ わ ぶしめ のひです。節分には「豆まき」をしたり、や 焼いた「いわし」のあたま
節分は、季節の分かれる節目の日です。節分には「豆まき」をしたり、焼いた「いわし」の頭を
「ヒイラギ」という植物の枝の頭に刺し、戸口に飾ったりして災いを追い払います。3日の給食は節
分にちなんだ献立です。